



Sport bei Herzschwäche: Was Ihrem Herzen guttut

Ein schwaches Herz braucht immer nur Schonung? Von wegen! Bei stabiler Herzinsuffizienz kann regelmäßige Bewegung viel bewirken. Richtig dosiert, bringt sie den Kreislauf in Schwung, stärkt den Herzmuskel und macht vieles im Alltag wieder leichter. Zudem baut das Training Stress ab – ein Grund mehr, mit Herzinsuffizienz Sport zu treiben.



Was regelmäßiges Training bewirken kann



Angst vor Atemnot, Erschöpfung oder die Sorge, das Herz zu überfordern, halten viele Menschen mit Herzinsuffizienz vom Sporttreiben ab. Doch Studien zeigten: Regelmäßiges, angepasstes Ausdauertraining kann die körperliche Belastbarkeit bei Herzschwäche um 10 bis 25 Prozent steigern. Die Betroffenen mussten seltener ins Krankenhaus, auch die Zahl der Todesfälle sank. Ein Grund dafür ist, dass die Muskulatur erhalten bleibt oder sogar aufgebaut wird. Dadurch arbeitet der Körper effizienter, ohne das Herz zusätzlich zu belasten. Außerdem sinkt bei vielen Betroffenen, die Sport treiben, der Ruhepuls, während sich die Regulation der Blutgefäße verbessert.

Sanft in Bewegung kommen: Welche Sportarten sind geeignet?

Wie viel Bewegung bei Herzschwäche gut ist, hängt von der individuellen Situation ab. Bei leichter bis mittelschwerer Herzinsuffizienz (NYHA I bis III) gehört regelmäßige körperliche Aktivität grundsätzlich dazu. Als Orientierung gelten etwa fünfmal pro Woche 20 Minuten oder dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten Training. Wer bereits stärker eingeschränkt ist (NYHA III), sollte das Training zunächst ärztlich begleiten lassen.

Geeignet sind vor allem Sportarten, bei denen kein großer Kraftaufwand erforderlich ist, zum Beispiel: Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder leichte Gymnastik. Ungünstig sind Sportaktivitäten mit sehr hohem Kraftaufwand. Sie können Pressatmung, Blutdruckspitzen und eine zusätzliche Belastung für das Herz auslösen. Auch bei Wettkampfsportarten mit schnellen Sprints wie Volleyball, Fußball oder Squash ist Vorsicht geboten.

Entscheidend ist das richtige Maß: langsam starten, die Belastung schrittweise steigern und auf die Signale des Körpers achten. Treten während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Atemnot auf, sollten Sie es sofort beenden und ärztliche Hilfe suchen.

Wann Ruhe zunächst wichtiger ist

Bei schwerer Herzschwäche (NYHA-Stadium IV) besteht oft schon in Ruhe Luftnot. Dann steht vor allem die medizinische Behandlung im Vordergrund. Auch bei Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödemen) ist ein Trainingsprogramm zunächst nicht empfehlenswert. Als Faustregel gilt: Erst wenn die Situation über etwa vier Wochen stabil ist und keine Atemnot in Ruhe mehr besteht, kommt das Training wieder infrage.

Mit Herzschwäche verreisen: Tipps für einen sicheren Urlaub



Ob Sonne, Meer, Berge oder Städtetrip – mit Herzinsuffizienz muss Urlaub nicht ausfallen. Wer nur wenige Beschwerden hat und sich in einem stabilen Gesundheitszustand befindet, kann meist gut verreisen. Entscheidend ist, das Reiseziel passend zu wählen und sich rechtzeitig vorzubereiten.

Den passenden Urlaubsort finden

Nicht jedes Klima ist für Menschen mit Herzschwäche ideal. Sehr heiße, sehr kalte oder besonders belastende Regionen – etwa Tropen, Wüste oder Aufenthalte in den Bergen ab etwa 2.000 Metern – können das Herz zusätzlich fordern. Auch bei Aktivitäten gilt: Urlaub sollte erholen, nicht überlasten. Extreme Wander-, Rad- oder Klettertouren sind deshalb eher ungünstig. Wenn Sie schwimmen möchten, klären Sie vorher in Ihrer ärztlichen Praxis, ob das für Sie geeignet ist.

Gut vorbereitet losfahren: So geht's:

- Etwa drei Wochen vor der Abreise besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie den Gesundheitszustand bei Bedarf noch einmal untersuchen.
- Prüfen Sie rechtzeitig, ob Ihre Medikamente für die gesamte Reisezeit ausreichen. Praktisch: Im GesundheitsCockpit der IKK classic-App können Sie Medikamente erfassen, Medikationspläne anlegen und sich an die Einnahme oder Nachbestellungen erinnern lassen.
- Packen Sie zusätzlich wichtige medizinische Unterlagen ein, etwa Arztbriefe und aktuelle Befunde.
- Bei Reisen ins fremdsprachige Ausland hilft es außerdem, sich vorab über die medizinische Versorgung vor Ort zu informieren und die wichtigsten Begriffe rund um die eigene Erkrankung in der jeweiligen Landessprache parat zu haben.

Fliegen mit Herzschwäche: Darauf kommt es an

Flugreisen sind bei gut eingestellter Herzinsuffizienz oft möglich. Da der Sauerstoffgehalt in der Kabinenluft niedriger ist – bei einer Reiseflughöhe von 10.000 bis 12.000 Metern entspricht er etwa einer Höhe von 2.000 Metern auf der Erde – sollten Sie im Zweifel vorher abklären, ob besondere Vorsichtsmaßnahmen nötig sind. Medikamente gehören am besten mit einem kleinen Vorrat ins Handgepäck.

Auf längeren Flügen ebenso wichtig: Bewegung an Bord wie Fußkreisen, Beine strecken und ab und zu aufstehen kann helfen, Thrombose und Wassereinlagerungen vorzubeugen. In manchen Fällen können Stützstrümpfe sinnvoll sein.

Wann Vorsicht wichtiger ist

Wer bereits in Ruhe unter Atemnot leidet (NYHA-Stadium 4), sollte auf längere Reisestrecken besser verzichten. Auch bei stärkeren Beschwerden schon bei geringer Belastung gilt: Vor einer Reise sollte sorgfältig abgeklärt werden, ob sie mit Herzinsuffizienz möglich ist.



Herzgesunde Ernährung: Mediterrane Küche als Vorbild

Herzgesund essen heißt nicht, zu verzichten, sondern klug zu wählen. In erster Linie sollte eine Ernährung für das Herz ausgewogen und fettarm sein. Der Grund liegt in den häufig erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten, die bei Patientinnen und Patienten mit Herzschwäche vorliegen. Diese können zu Ablagerungen in den Gefäßwänden führen und beispielsweise eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) herbeiführen.

Einen herzfreundlichen Speiseplan gestalten

Gerade bei Herzinsuffizienz hat sich die Kost aus dem Mittelmeer bewährt. Sie setzt auf frische Zutaten, viele pflanzliche Lebensmittel und gesunde Fette. Zu den Lebensmitteln, die dem Herzen guttun, zählen vor allem:

- **Gemüse** wie Blattsalate, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Karotten und Süßkartoffeln
- **Obst** etwa Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte sowie Heidel- und Brombeeren
- **Fettreicher Fisch** wie Hering, Lachs oder Makrele liefert Omega-3-Fettsäuren
- **Olivenöl** enthält viele ungesättigte Fettsäuren und eignet sich gut für die kalte und warme Küche
- **Vollkornprodukte** wie Hafer, Quinoa und Vollkornreis liefern Ballaststoffe und halten länger satt
- **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen bringen Eiweiß und Ballaststoffe auf den Teller
- **Nüsse** vor allem Walnüsse, liefern günstige Fettsäuren

Rotes Fleisch, Wurst und Speck sollten Sie dagegen nur selten essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt selbst gesunden Menschen, nicht mehr als 300 Gramm rotes Fleisch und Wurst pro Woche zu konsumieren. Huhn oder Pute eignen sich besser. Auch zuckerreiche Getränke und Süßigkeiten, Fertiggerichte und Weißmehlprodukte wie Weißbrot und Gebäck sollten Sie möglichst reduzieren.



Weniger Salz, mehr Geschmack: So gelingt salzarmes Essen

Zu viel Salz fördert Wassereinlagerungen im Körper und belastet damit auch das Herz. Die DGE empfiehlt höchstens 6 Gramm Kochsalz pro Tag, was ungefähr einem Teelöffel entspricht. Tatsächlich liegt der tägliche Salzkonsum in Deutschland im Schnitt bei acht bis zehn Gramm – also deutlich über diesem Wert. Für Menschen mit Herzinsuffizienz lohnt es sich deshalb besonders, auf den Salzkonsum zu achten.



DIESE TIPPS HELFEN IM ALLTAG:

- Vergleichen Sie beim Einkaufen den Salzgehalt verschiedener Produkte, wie Wurst- oder Käsesorten, und greifen Sie zur salzärmeren Variante.
- Kochen Sie selbst, statt zu bestellen. Liefergerichte enthalten oft besonders viel Salz und Kalorien.
- Reduzieren Sie den Salzzusatz beim Kochen. Frische Kräuter wie Petersilie, Rosmarin, Basilikum oder Thymian sowie Gewürze wie Paprika, Curry, Kreuzkümmel oder Pfeffer bringen intensive Aromen und würzen Speisen salzfrei.
- Entfernen Sie den Salzstreuer vom Esstisch, um unbewusstes Nachsalzen zu vermeiden.



TIPPS ZUM LESEN UND HÖREN



imPULS – die Podcasts der Herzstiftung

Medizinisches Know-how verständlich vermittelt: Im Podcast imPULS der Deutschen Herzstiftung erklären Expertinnen und Experten medizinische Zusammenhänge anschaulich und beantworten wichtige Fragen rund um Herz und Gesundheit. Ideal für alle, die sich unterwegs, beim Spaziergang oder ganz in Ruhe zu Hause informieren möchten. Alle 14 Tage gibt es eine neue Folge.



[Zum Podcast](#)

Podcast: Essen als Medizin

Von der antientzündlichen Ernährung bis hin zum Zuckerersatz: Der Podcast „Die Ernährungs-Docs – Essen als Medizin“ nimmt verschiedene Ernährungsthemen unter die Lupe und zeigt, was wissenschaftlich dahintersteckt. Im Gespräch mit Julia Demann erzählen Dr. Silja Schäfer, Dr. Viola Andresen und Dr. Matthias Riedl von ihren Erfahrungen und geben konkrete Tipps – inklusive Rezepte zum Ausprobieren.



[Zum Podcast](#)



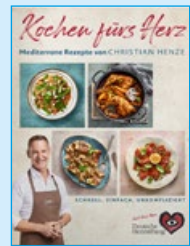
ISBN
978-3-432-11954-0

Mein Herz & Meine Seele

Herzkrankheiten betreffen nicht nur den Körper – auch die Seele leidet oft mit. Psychische Belastungen wie Depressionen, Einsamkeit oder unverarbeitete Traumata können das Risiko für einen Herzinfarkt stark erhöhen. Umgekehrt kann ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen. Das Buch „Mein Herz & Meine Seele“ von Prof. Dr. med. Volker Köllner, Dr. med. Eike Langheim und Judit Kleinschmidt vereint fundiertes Wissen aus der Psychokardiologie mit praktischen Ansätzen wie Bewegungstherapie, Entspannungstechniken und Selbstfürsorge, um Herz und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Kochen fürs Herz

Sie möchten sich genussvoll und gleichzeitig herzgesund ernähren? Das Kochbuch von Christian Henze macht es leicht: Der TV-Koch hat rund 80 mediterrane Rezepte entwickelt, die sich einfach zubereiten lassen und höchsten Genuss versprechen – ganz im Sinne einer herzfrendlichen Ernährung. Ergänzt wird das Kochbuch durch die Expertise führender Herzspezialistinnen und -spezialisten. Sie liefern fundierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Herzgesundheit und geben praktische Tipps für eine herzfrendliche Lebensweise.



[Hier bestellen](#)

Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke

Ob Rheuma, Arthrose oder Gicht: Ernährung kann ein wichtiger Baustein sein, um Gelenke zu unterstützen und Beschwerden zu lindern. Dr. Matthias Riedl, Dr. Anne Fleck und Dr. Jörn Klasen zeigen, welche Lebensmittel guttun, welche Mythen sich hartnäckig halten und worauf es bei einer gelenkfreundlichen Ernährung ankommt. Dazu gibt es über 60 alltagstaugliche Rezepte zum Nachkochen und Genießen.



ISBN
978-3-89883-863-4

Köstlich essen: Herzerkrankungen

Ob nach einem Herzinfarkt, bei Herzschwäche oder der Koronaren Herzkrankheit – entdecken Sie köstliche Rezepte, die Ihr Herz stärken und gleichzeitig für Abwechslung auf dem Tisch sorgen. In dem Buch „Köstlich essen. Herzerkrankungen: Über 130 Rezepte, die Ihr Herz stärken“ präsentieren Jochem Stockinger und Anne Iburg von Wachmacher-Frühstücken über Familiengerichte bis hin zu besonderen Ideen für Gäste – alles, was das Herz begehrt. Erfahren Sie außerdem, wie schädlich Cholesterin wirklich ist und welche Rolle Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung spielen sollten.



ISBN
978-3-432-10536-9